BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

HealthRider GmbH
Machabäerstr. 56
D-50668 Köln

Tel: 0130 81 11 12
Fax: 0130 82 55 66

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel: 0049 221 91 26 34 0
Fax: 0049 221 91 26 34 9

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die Modell-Nummer des Produktes (PETL21462).
- Den Namen des Produktes (PROFORM® CROSSWALK csi Laufgerät).
- Die Serien-Nummer (finden Sie auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung).
- Die Bestell-Nummer des Ersatzteiles (siehe DETAILSZEICHNUNG und ERSATZTEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).
- Die Beschreibung des Ersatzteiles (siehe DETAILSZEICHNUNG und ERSATZTEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch und Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

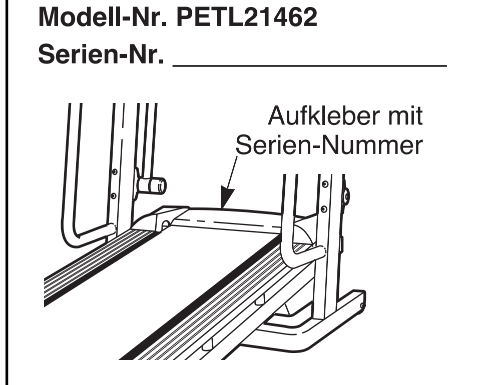
Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original ICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitneßgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

PRO·FORM® CROSSWALK® csi

Modell-Nr. PETL21462
Serien-Nr. ___________________



HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

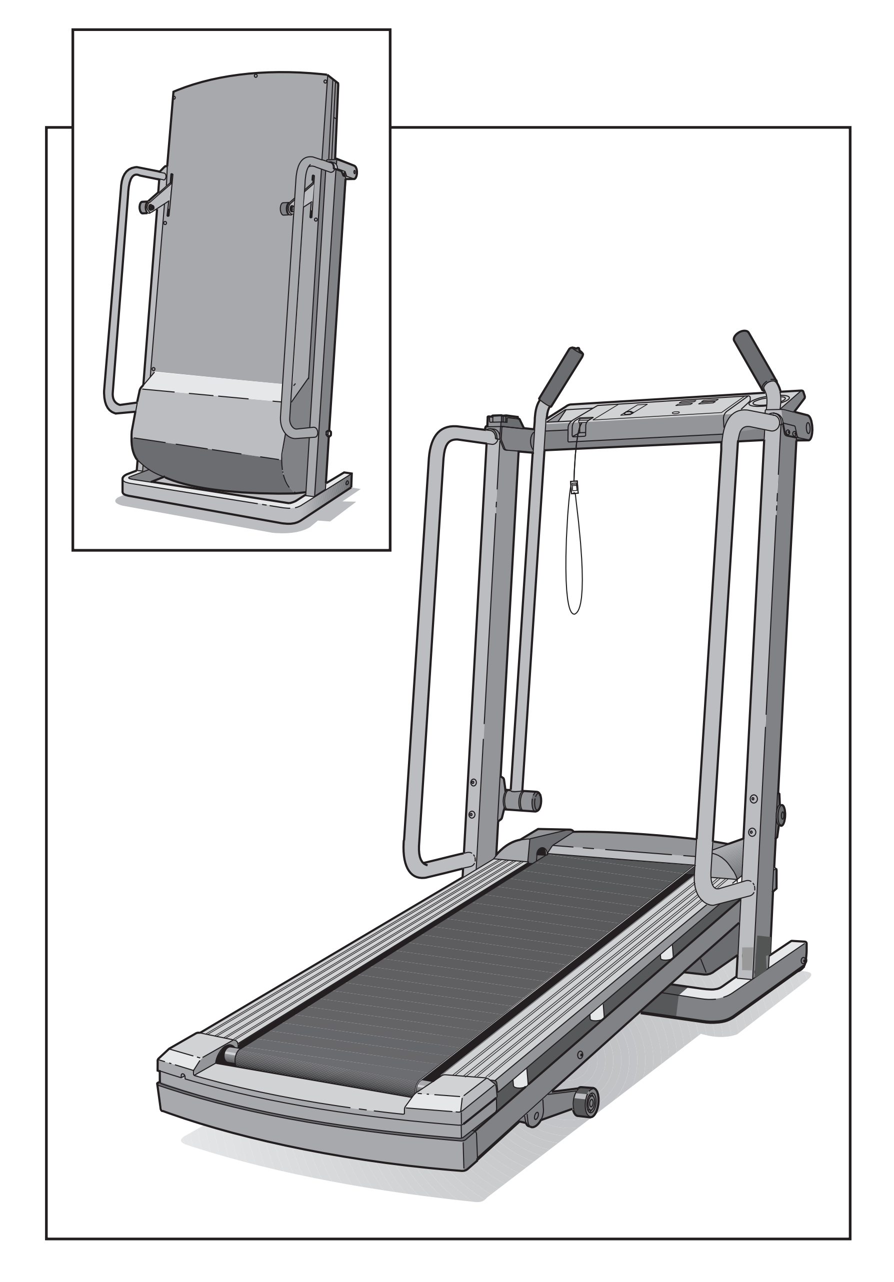
Rufen Sie uns einfach unter unserer Service-Telefon-Nr.: 0130 81 11 12. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 91 26 34 0



ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALTSVERZEICHNIS

Anmerkung: Eine DETAILSZEICHNUNG und eine ERSATZTEILELISTE liegen dieser Bedienungsanleitung in der Mitte bei. Verwahren Sie die DETAILSZEICHNUNG und die ERSATZTEILELISTE für späteren Gebrauch.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzun-gen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, daß alle Benützer des Fitneß-Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
2. **Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.**
3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, daß hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2 Metern eingehalten wird. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Geben Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Abdeckung unter das Gerät.**
4. **Behalten Sie das Laufgerät immer im Haus, fern von Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie das Laufgerät niemals in der Garage, am Balkon oder in der Nähe von Wasser.**
5. **Vermeiden Sie die Inbetriebnahme an Orten, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**
6. **Kleine Kinder und Haustiere sollten immer unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**
7. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 230 Pfund (115 kg) benutzt werden.**
8. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**
9. **Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und trainieren Sie ausschließlich in Sportschuhen. Stützende Sportkleidung ist für Damen und Herren empfehlenswert. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.**
10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe ANSCHLUß auf Seite 7), stecken Sie das Netzkabel, falls notwendig, in ein Verlängerungskabel und stecken Sie jenes in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**
11. **Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.**
12. **Halten Sie das Kabel und die Steckdose von heißen Oberflächen fern.**
13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 4, falls das Laufband nicht richtig funktioniert).**
14. **Stellen Sie sich bevor Sie das Gerät einschalten nie direkt auf das Laufband, sondern zunächst auf die seitlichen Fußschienen. Halten Sie sich während des Trainings immer an den Haltegriffen fest.**

Während der ersten Minuten jeden Trainings verbrennt der Körper leicht angreifbare Kohlenhydratkalorien. Erst nach diesen anfänglichen Minuten greift der Körper auf angestaute Fettkalorien zum Energieverbrauch über. Sollte Ihr Ziel Fettverbrennung sein, dann schieben Sie die Geschwin-digkeitskontrolle am Computer auf FAT BURN, um die richtige Intensität beizubehalten. (Siehe Seite 8 und 9).

Aerobes Training

Sollte Ihr Ziel eine Verbesserung Ihres Herz-Kreislaufsystems sein, dann müssen Sie aerobes Training betreiben. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff anfordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, Blut in die Muskeln zu pumpen und die Lunge, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Die angemessene Intensität für aerobes Training wird mit Hilfe des Pulses gefunden. Während des Trainings sollte Ihr Puls zwischen 70% und 85% der maximalen Pulsfrequenz erreichen. Das bezeichnet man als Ihre Trainingszone. Sie können Ihre Trainingszone in der Tabelle auf dieser Seite ersehen. Trainingszonen werden per Alter und körperlicher Kondition angegeben. Während der ersten paar Monate Ihres Fitneßtrainings sollten Sie Ihren Puls am unteren Ende Ihrer Trainings-zone halten. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings können Sie Ihren Puls langsam erhöhen bis er beim Training in der Mitte Ihrer Trainingszone liegt. Sie können Ihren Puls mittels des Pulssensor messen. Trainieren Sie etwa 4 Minuten lang und messen Sie Ihren Puls dann sofort. Sollte Ihr Puls zu hoch oder zu niedrig sein, variieren Sie Ihre Trainingsintensität dementsprechend. Es kann auch von Vorteil sein, die Geschwindig-keitskontrolle am Computer auf AEROBIC zu stellen, um die angemessene Intensität beizubehalten. (Siehe Seite 8 und 9).

	TRAININGSZONE (HERZSCHLAG/MIN)	
Alter	Anfänger	Fortgeschrittene
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

Leistungstraining

Sollte Ihr Ziel Hochleistungstraining sein, dann stellen Sie die Geschwindigkeitskontrolle am Computer auf PERFORMANCE ein, um die richtige Intensität beizubehalten. (Siehe Seite 8 und 9).

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen: (1) Aufwärmen, (2) Training in der Trainingszone und (3) Abkühlen.

Aufwärmen

Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird. Beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen, um aufzuwärmen.

Training in der Trainingszone

Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Verbleiben Sie dort für 20 bis 60 Minuten. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten). Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und tief. Halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlen

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

Trainingshäufigkeit

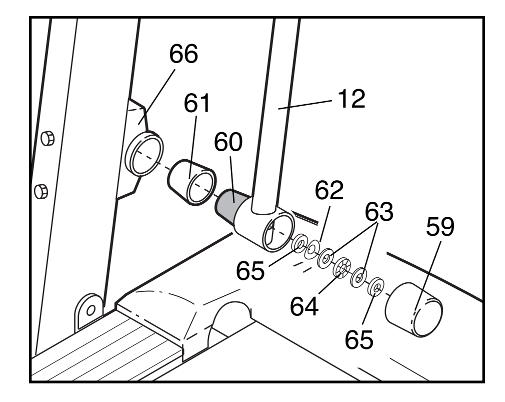
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren.

Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitneßtraining zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

6. SYMPTOM: EINER DER OBERKÖRPERLENKER QUIETSCHT WÄHREND DER BENUTZUNG

a. Um dieses Problem zu beheben, braucht man ein wenig Schmiermittel, welches in den meisten Kaufhäusern erhältlich ist.

Drehen Sie den Widerstandsknopf (59) gegen den Uhrzeigersinn, bis man ihn herunternehmen kann. Entfernen Sie den Widerstandszylinder (60) und den Oberkörperlenker (12), zusammen mit der 3/8" Flachen Unterlegscheibe (65), dem Sprengring (62), der Auswuchtscheibe (63) und dem Widerlager (64). (Anmerkung: Sollte der Widerstandsärmel [61] aus der Widerstandsklammer [66] herausrutschen, drücken Sie ihn wieder hinein). Geben Sie eine dünne Schicht von Schmiermittel auf die Außenfläche des Widerstandszylinders (60). Befestigen Sie alle Teile wieder in der rechts angegebenen Reihenfolge.



7. SYMPTOM: DAS LAUFGERÄT LIEGT UNEBEN AM BODEN AUF

a. Überprüfen Sie, ob alle sieben Basisunterlagen am Laufgerät befestigt sind (siehe Montagestufen 1 und 6 auf Seiten 5 und 6).

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trai-nings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

Die folgenden Trainings- und Konditionsrichtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres persönlichen Trainingsprogramms helfen. Für detailliertere Informationen über Fitneßtraining, wenden Sie sich an ein empfehlenswertes Buch oder an Ihren Hausarzt.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob Sie Fett verbrennen, Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken oder Ihre sportliche Leistung verbessern wollen, Sie können Ihr Fitneßprogramm Ihren Zielen entsprechend maßschneidern. Der Schlüssel zur Erreichung der gewünschten Resultate ist die richtige Intensität der Übungen.

Fettverbrennung

Um Fett gut zu verbrennen, müssen Sie bei relativ geringer Intensität über lange Zeiträume trainieren.

15. Dieses Laufband ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.

16. Halten Sie das Laufband nicht länger als 1 Stunde in Betrieb, um eine Überhitzung des Gerätes zu vermeiden.

17. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlag-werte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihren durchschnittlichen Herzschlag angibt.

18. Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus.

19. Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 40 Pfund (20 kg) aufzuheben, um das Laufgerät zu transportieren oder es in höhere oder tiefere Position zu bringen.

20. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Laufgerätes muß der Verschluß vollständig geschlossen sein.

21. Inspizieren Sie alle 3 Monate die Teile des Laufgerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.

22. Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.

23. Ziehen Sie immer den Netzstecker heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der in dieser Anleitung beschriebenen.

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

BITTE VERWAHREN SIE DIESE HINWEISE

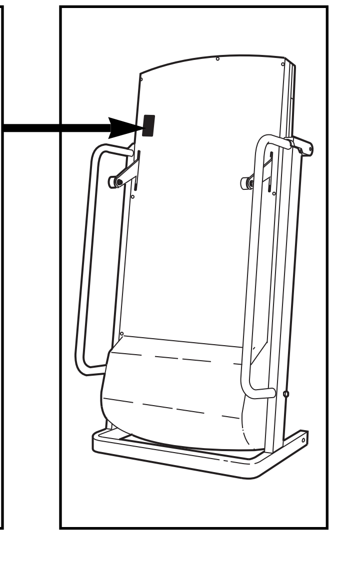
Die unten angezeigten Aufkleber wurden auf Ihrem Laufgerät aufgeklebt. Sollte einer dieser Aufkleber fehlen oder unlesbar erscheinen, wenden Sie sich bitte an das Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben, um einen kostenlosen Ersatzkleber anzufordern (siehe BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung). Kleben Sie den Aufkleber dann auf die angegebene Stelle.

WARNUNG!

- Lesen Sie alle Warnungsaufkleber und die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Laufgerät bewegen, versorgen oder benutzen.
- Bevor Sie das Laufgerät bewegen oder versorgen, versichern Sie sich, daß der Verschluß richtig verschlossen ist.
- Erlauben Sie Kindern niemals auf dem Gerät oder in der Nähe des Gerätes zu spielen.
- Sie müssen in der Lage sein, 40 Pfund (20 kg) leicht zu heben, um dieses Laufgerät zusammenzulegen oder zu bewegen.

Anweisungen zum Herunterlassen des Laufgerätes

1. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit der rechten Hand fest.
2. Benutzen Sie die linke Hand, um das Gerät herunterzulassen, indem Sie den Verschluß nach oben ziehen und das Gerät dann langsam zu sich her bewegen.
3. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit beiden Händen und lassen Sie es langsam auf den Boden nieder.

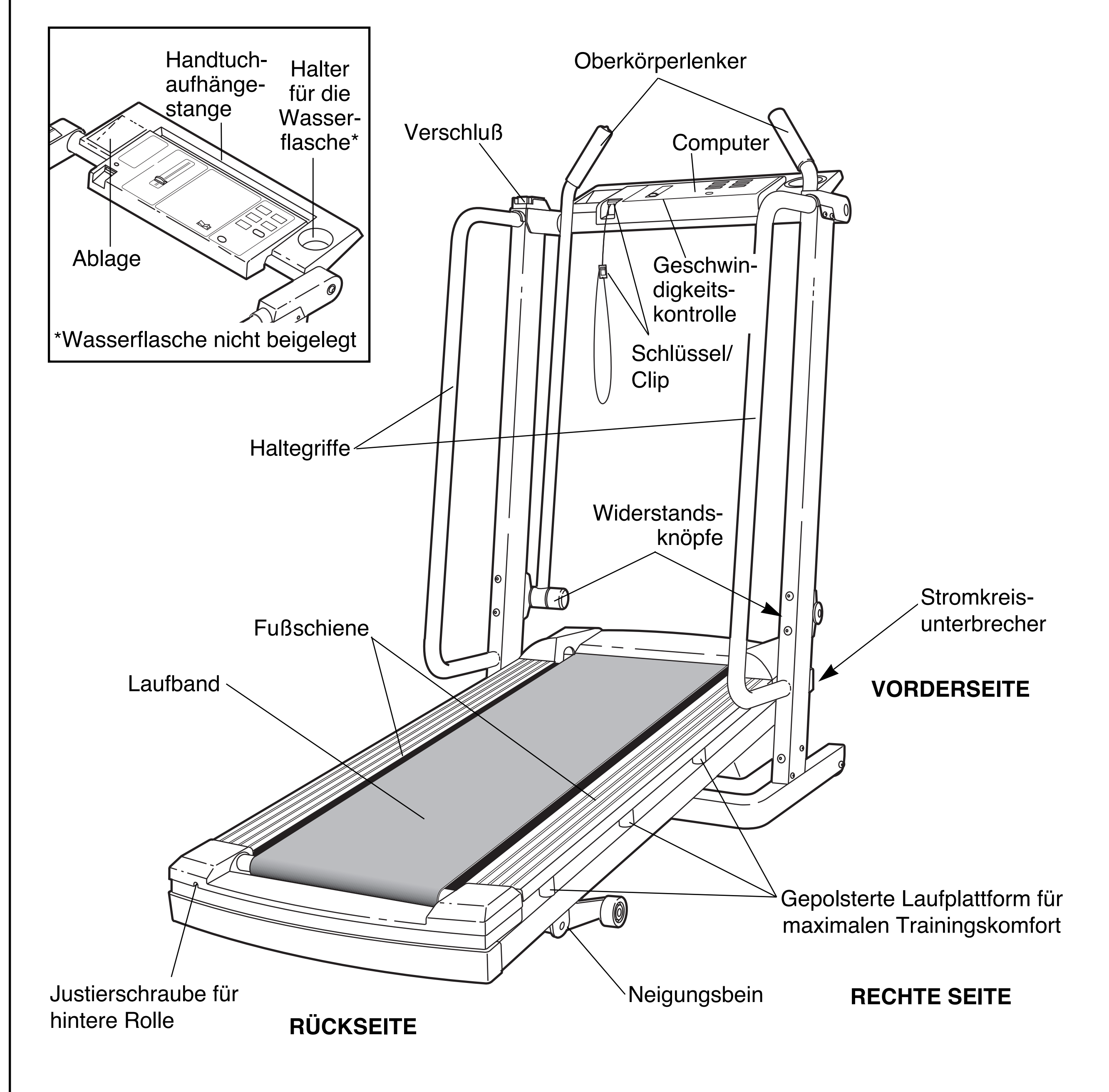


BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, daß Sie sich für den Kauf eines PROFORM® CROSS WALK csi Laufgerätes entschieden haben. Das Laufgerät CROSS WALK csi verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training in Ihren eigenen vier Wänden. Und wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen CROSS WALK csi so zusammenlegen, daß er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

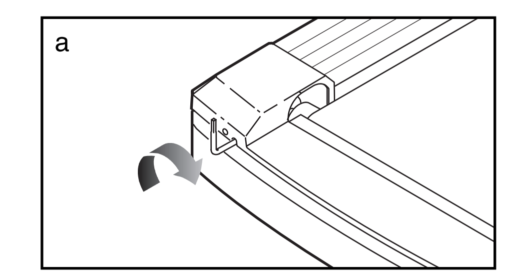
Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit dem Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben. Die Modellnummer lautet PETL21462. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

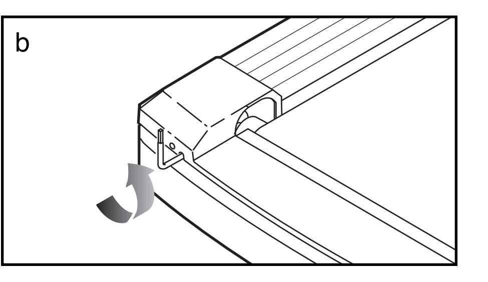


4. SYMPTOM: DAS LAUFBAND LIEGT BEIM LAUFEN NICHT IN DER MITTE AUF

a. Sollte sich das Laufband nach links verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS.** Drehen Sie den Adjustierbolzen der linken hinteren Rolle mit dem 3/16"-Ende des Inbusschlüssels um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.

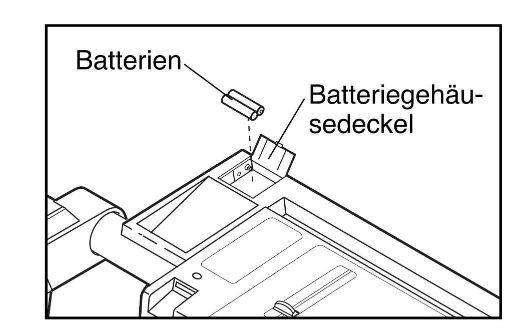


b. Sollte sich das Laufband nach rechts verschoben haben, ziehen Sie als erstes den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS**. Drehen Sie den Adjustierbolzen der linken hinteren Rolle mit dem 3/16"-Ende des Inbusschlüssels um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Stecken Sie das Netzkabel ein, schieben Sie den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich das Laufband in der Mitte befindet.

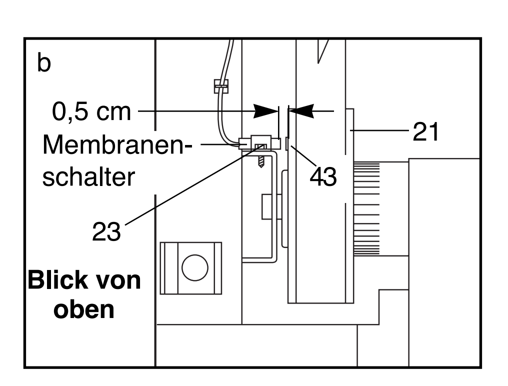


5. SYMPTOM: DIE ANZEIGEN AM COMPUTER FUNKTIONIEREN NICHT RICHTIG

a. Für den Computer braucht man zwei "AA"-Batterien (nicht beinhaltet). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Wenn die Computeranzeigen nicht richtig funktionieren, dann sollten die Batterien ersetzt werden. Öffnen Sie den Batteriegehäusedeckel wie rechts angezeigt. Drücken Sie zwei Batterien in das Batteriegehäuse, wobei die negativen (–) Enden der Batterien die Federn berühren müssen. Schließen Sie das Batteriengehäuse.



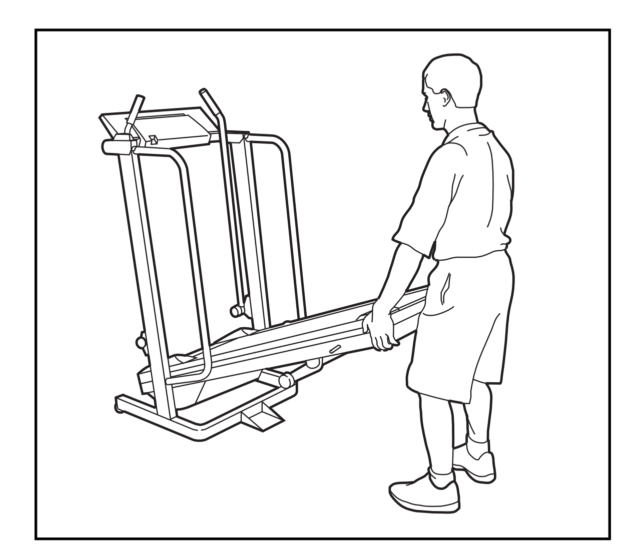
b. Sollte die Geschwindikeitsanzeite nicht funktionieren, entfernen Sie den Schlüssel und **ZIEHEN SIE DEN STECKER DES NETZKABELS HERAUS**. Entfernen Sie die Schrauben von den Seiten und von der Vorderseite des Deckels. Entfernen Sie vorsichtig den Deckel. Suchen Sie den Membranenschalter und den Magneten (43) auf der linke Seite der Rolle (21). Drehen Sie die Rolle so, daß der Magnet gegenüber dem Membranenschalter zu liegen kommt. Achten Sie darauf daß der Abstand zwischen dem Magneten und dem Membranenschalter ca 3 mm ist. Wenn notwendig, lösen Sie die Schraube (33) und versetzen Sie den Membranenschalter leicht. Ziehen Sie die Schraube wieder an. Befestigen Sie den Deckel wieder. Lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten laufen, um zu überprüfen, ob die Geschwindigkeitsangabe jetzt stimmt.



LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit der rechten Hand, wie angezeigt. Heben Sie den Verschluß mit der linken Hand hoch. Drehen Sie das Laufgerät ein wenig, sodaß der Verschlußstift aus dem Verschluß herauskommt.

2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Um die Gefahr einer Verletzung zu verringern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



FEHLERSUCHE

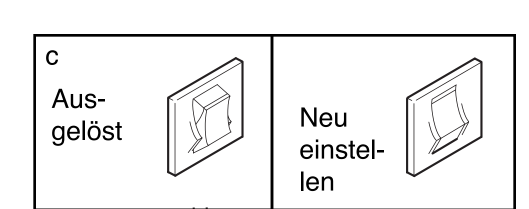
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Suchen Sie das betreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit dem Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben.

1. SYMPTOM: DAS GERÄT LÄßT SICH NICHT EINSCHALTEN

a. Stecken Sie das Netzkabel in ein höchstens 1,5 m langes Verlängerungskabel und stecken Sie dieses in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose (siehe ANSCHLUß auf Seite 7).

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in die Computerkonsole eingeschoben worden ist. (Siehe Stufe 1 auf Seite 9).

c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



2. SYMPTOM: DAS GERÄT SCHALTET PLÖTZLICH AB

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Stromkabel (siehe 1. c. oben). Wurde der Schalter ausgelöst, lassen Sie das Gerät 5 Minuten abkühlen und drücken Sie dann die Sicherung wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, daß das Netzkabel eingesteckt worden ist.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in die Konsole hinein. (Siehe Stufe 1 auf Seite 9).

d. Sollte das Laufgerät immer noch nicht funktionieren, wenden Sie sich an das Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben.

3. SYMPTOM: DAS LAUFBAND WIRD BEIM BETRETEN LANGSAMER

a. Verwenden Sie keinesfalls ein Verlängerungskabel von mehr als 1,5 m Länge.

b. Sollte sich das Laufband beim Begehen immer noch verlangsamen, wenden Sie sich an das Geschäft, wo Sie das Gerät gekauft haben.

MONTAGE

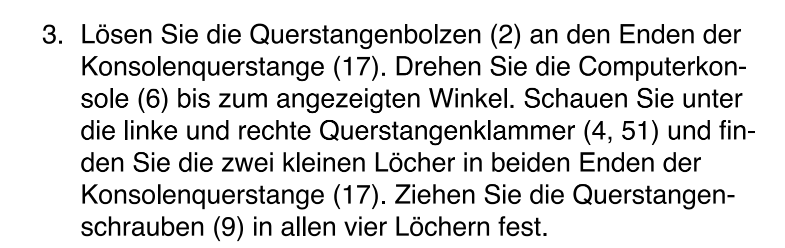
Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Laufgerät auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg. **NOTWENDIGE WERKZEUGE FÜR DIE MONTAGE: Zwei englische Schlüssel , ein Kreuzschlüssel und der beigelegte Inbusschlüssel .**

1. Befestigen Sie sechs Basisunterlagen (73) an den angezeigten Stellen der Unterseite der Basis (75) (siehe eingesetzte Detailzeichnung). Hinweis: Eine weitere Basisunterlage wird in Montagestufe 6 gebraucht und eine wurde zusätzlich beigelegt.

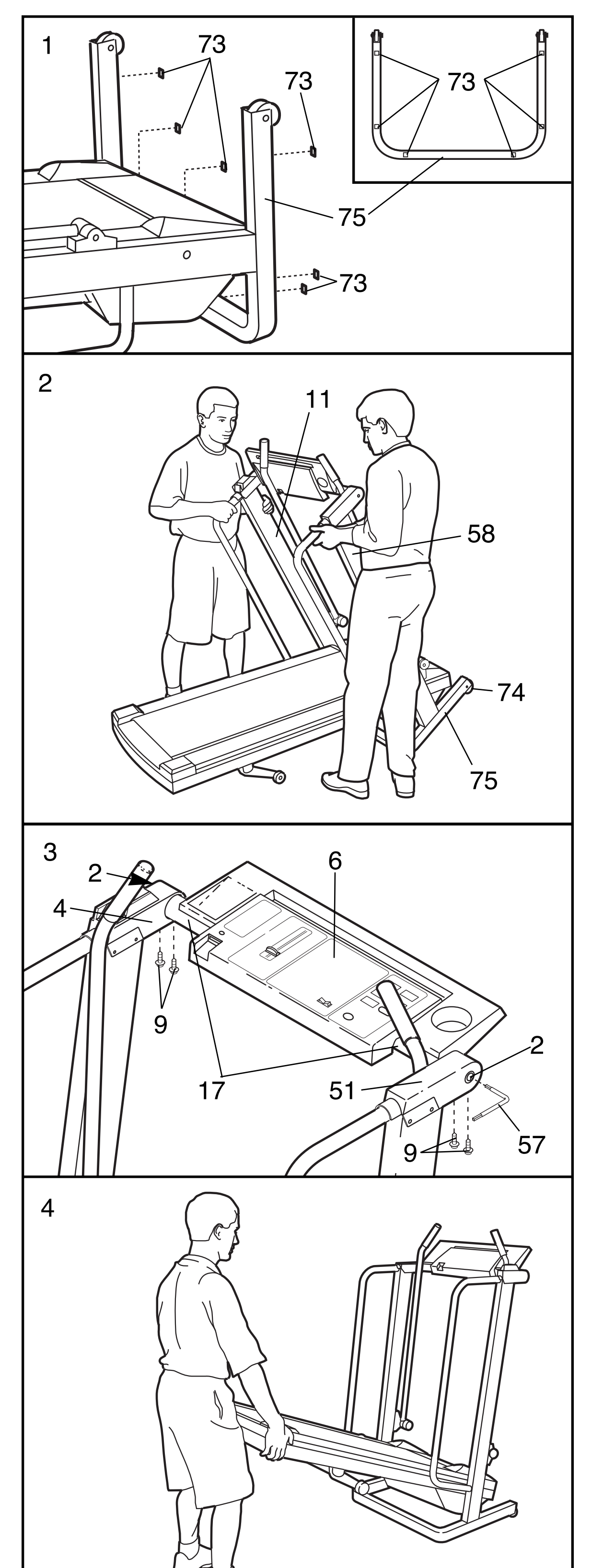
2. Halten Sie die Aufhängestangen (11, 58) wie angezeigt fest. Richten Sie die Aufhängestangen soweit auf, bis die Basis (75) und die vorderen Rollen (74) am Boden aufliegen.

3. Lösen Sie die Querstangenbolzen (2) an den Enden der Konsolenquerstange (17). Drehen Sie die Computerkonsole (6) bis zum angezeigten Winkel. Schauen Sie unter die linke und rechte Querstangenklammer (4, 51) und finden Sie die zwei kleinen Löcher in beiden Enden der Konsolenquerstange (17). Ziehen Sie die Querstangenschrauben (9) in allen vier Löchern fest.

   Drehen Sie die Konsole (6) nach oben bis es nicht mehr geht. Ziehen Sie mit dem 7/32"-Ende des Inbusschlüssels (57) die Querstangenbolzen (2) in den Enden der Konsolenquerstange (17) fest.



4. Als nächstes sollten Sie das Laufband wie zur Verwahrung aufstellen. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, verwenden.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.



5. Geben Sie Ihre rechte Hand in die Position wie rechts angezeigt und halten Sie das Laufgerät fest. Heben Sie mit der linken Hand den Verschluß hoch. Heben Sie das Laufgerät soweit an, bis der Verschlußstift im Verschluß einrastet. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschlußstift innerhalb des Verschlusses ist und daß der Verschluß ganz zu ist.**

6. Siehe Abb. 6B. Befestigen Sie die Basisunterlage (73) an der angezeigten Stelle an der Unterseite der Stabilisierplatte (88).

   Siehe Abb. 6A. Stellen Sie sich hinter das Laufgerät. Halten Sie die Linke Querstangenklammer (4) und die Rechte Querstangenklammer (nicht abgebildet). Geben Sie an der angezeigten Stelle einen Fuß auf die Basis (75). Kippen Sie das Laufgerät etwas zurück. Während das Laufgerät in dieser Position gehalten wird, sollte eine zweite Person die Stabilisierplatte (88) auf die Basis schieben (siehe Abb. 6C). Halten Sie den Fuß weiterhin auf der Basis und lassen Sie das Laufgerät vorsichtig nach vorne, bis es auf der Basis aufliegt. Vergewissern Sie sich, daß die Stabilisierplatte (88) auf der Basis bleibt.

   Siehe Abb. 6C. Befestigen Sie die Stabilisierplatte (88) mit einem Stabilisierplattenbolzen (105), zwei Unterlegscheiben (97) und der Stabilisierplattenmutter (95) an der Basis (75) wie angezeigt.

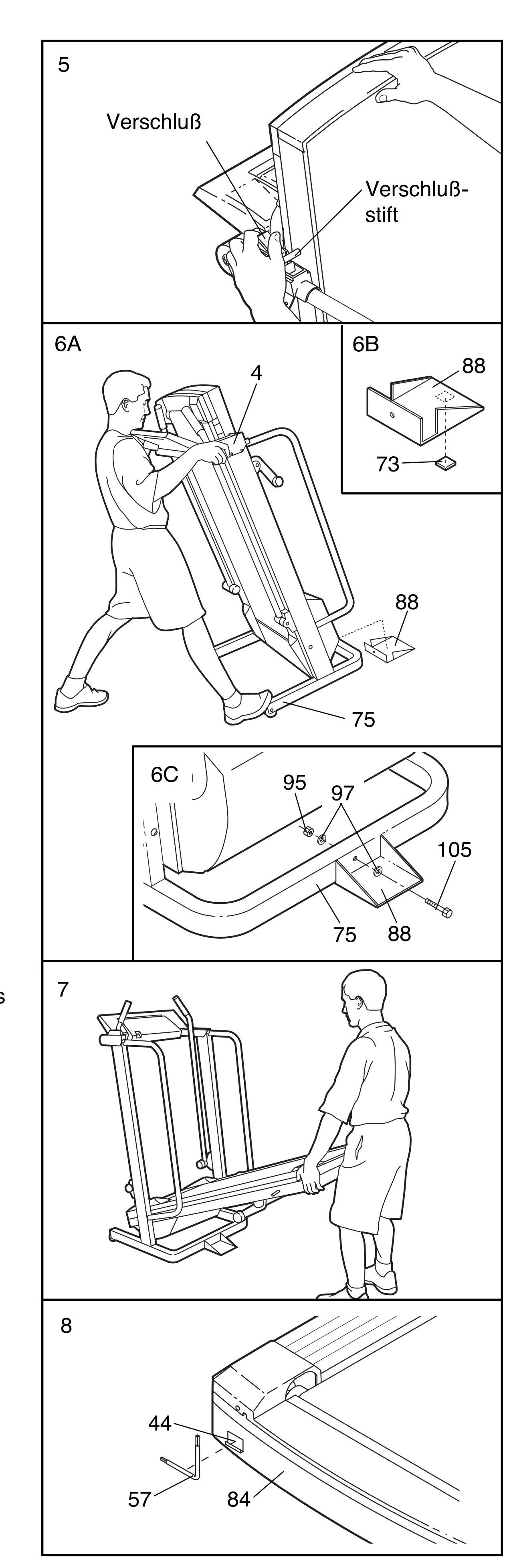
   Bevor Sie das Laufgerät transportieren, sollten Sie LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN auf Seite 11 lesen.

7. Beziehen Sie sich auf Montageabbildung 5 oben auf dieser Seite. Halten Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand wie angezeigt. Heben Sie mit der linken Hand den Verschluß hoch. Drehen Sie das Laufgerät leicht bis der Verschlußstift aus dem Verschluß heraußen ist.

   Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und lassen Sie das Gerät auf den Boden hinunter. Um die Möglichkeit einer Verletzung zu vermindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.

8. Entfernen Sie das Papier von der Rückseite des Selbsklebenden Clips. Drücken Sie den Selbstklebenden Clip an angegebener Stelle auf den Rahmen (84). Drücken Sie den Inbusschlüssel (57) in den Selbstklebenden Clip. Der Gebrauch des Inbusschlüssels wird auf Seite 13 beschrieben.

Vergewissern Sie sich, daß alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen. **Hinweis: Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.**



ZUSAMMENLEGEN UND TRANSPORTIEREN DES LAUFGERÄTES

LAUFGERÄT ZUM VERSORGEN ZUSAMMENLEGEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenlegen, ziehen Sie den Netzstecker heraus. **Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 40 Pfund (20 kg) zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

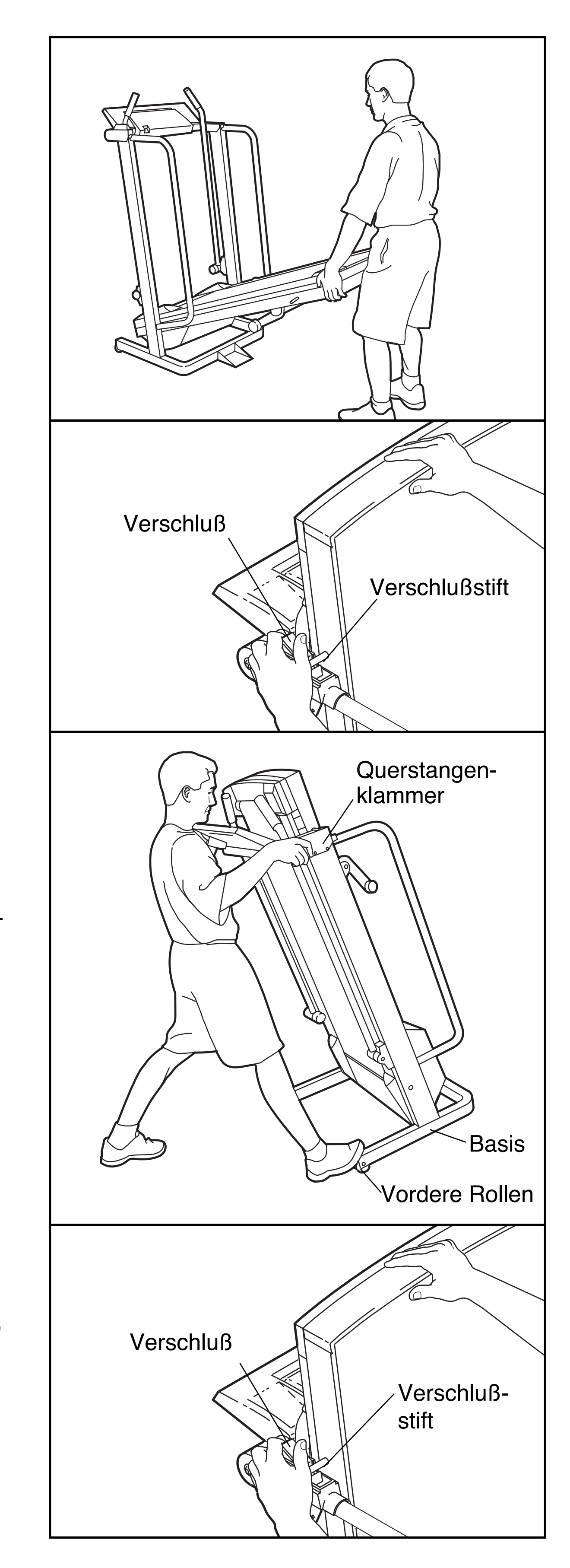
1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verringern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, verwenden.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.
2. Geben Sie Ihre rechte Hand in die rechts angezeigte Position und halten Sie das Laufgerät fest. Heben Sie mit der linken Hand den Verschluß hoch. Heben Sie das Laufgerät hoch, sodaß der Verschlußstift im Verschluß einrastet. Vergewissern Sie sich, daß der Verschlußstift innerhalb des Verschlusses ist und daß der Verschluß ganz verschlossen ist.

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Laufgerät. Stellen Sie das Laufgerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Laufgerät nicht in Temperaturen über 34˚ C.

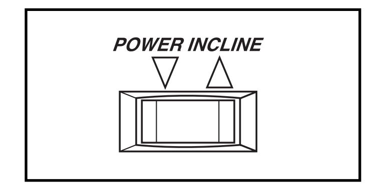
LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, legen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Vergewissern Sie sich, daß der Verschlußstift innerhalb des Verschlusses ist und daß der Verschluß ganz verschlossen ist.**

1. Halten Sie mit jeder Hand eine Querstangenklammer. Geben Sie einen Fuß auf die Basis, wie angezeigt.
2. Kippen Sie das Laufgerät zurück, sodaß es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Bewegen Sie das Laufgerät niemals, ohne es vorher zurückzukippen, oder die Basisunterlagen könnten abbrechen. Um die Gefahr einer Verletzung möglichst gering zu halten, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerste Vorsicht walten lassen. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über unebenen Boden zu bewegen.**
3. Geben Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät vorsichtig herunter, bis es in der Versorgungsposition angelangt ist.



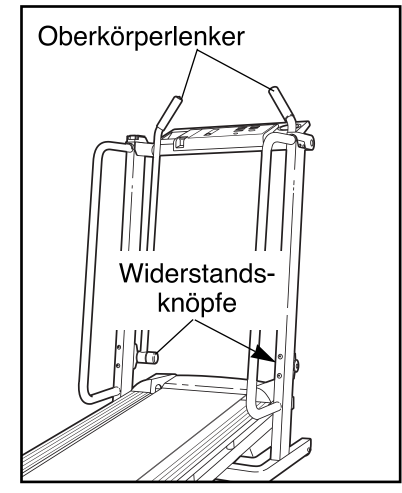
6 **Verändern Sie nach Wunsch die Neigung des Laufgerätes.**



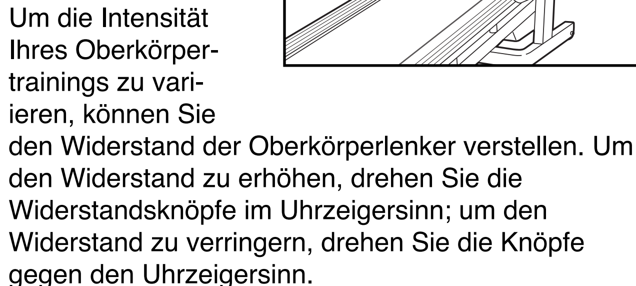
Um die Neigung des Laufgerätes zu erhöhen oder zu vermindern, drücken Sie die linke oder die rechte Seite des Neigungsknopfes nieder. Wichtig: Verändern Sie die Neigung des Laufgerätes nicht, indem Sie Gegenstände unter das Laufgerät legen. Verändern Sie die Neigung nur auf die oben beschriebene Weise.

VERWENDUNG DER OBERKÖRPERLENKER

Während Sie auf dem Laufgerät trainieren, können Sie entweder die Haltestangen oder die Oberkörperlenker festhalten. Die Oberkörperlenker sind zum Training Ihrer Arme, Ihrer Schultern und Ihres Rückens konzipiert, um ein Ganzkörpertraining zu ermöglichen. Halten Sie mit jeder Hand einen Oberkörperlenker und bewegen Sie die Lenker vor und zurück während Sie auf dem Laufgerät laufen.



Um die Intensität Ihres Oberkörpertrainings zu variieren, können Sie den Widerstand der Oberkörperlenker verstellen. Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie die Widerstandsknöpfe im Uhrzeigersinn; um den Widerstand zu verringern, drehen Sie die Knöpfe gegen den Uhrzeigersinn.



BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

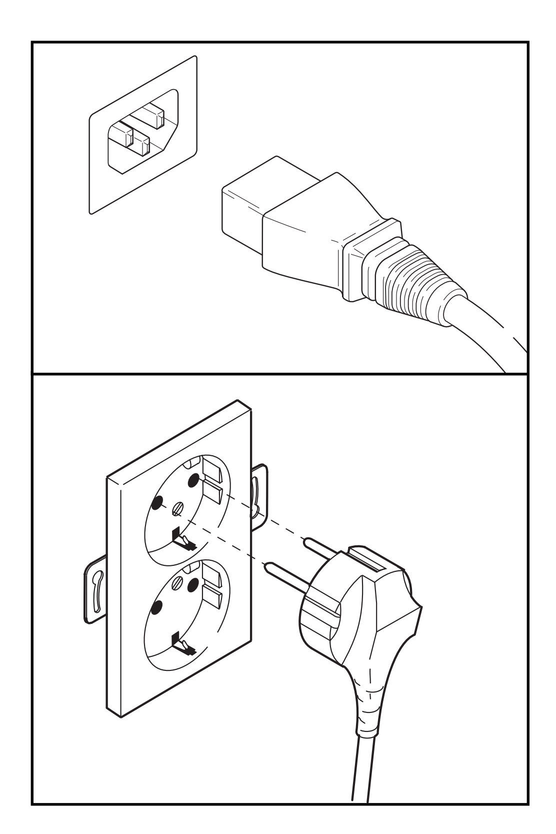
DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIGE ANMERKUNG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel am Laufband oder an der Lauffläche. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUß

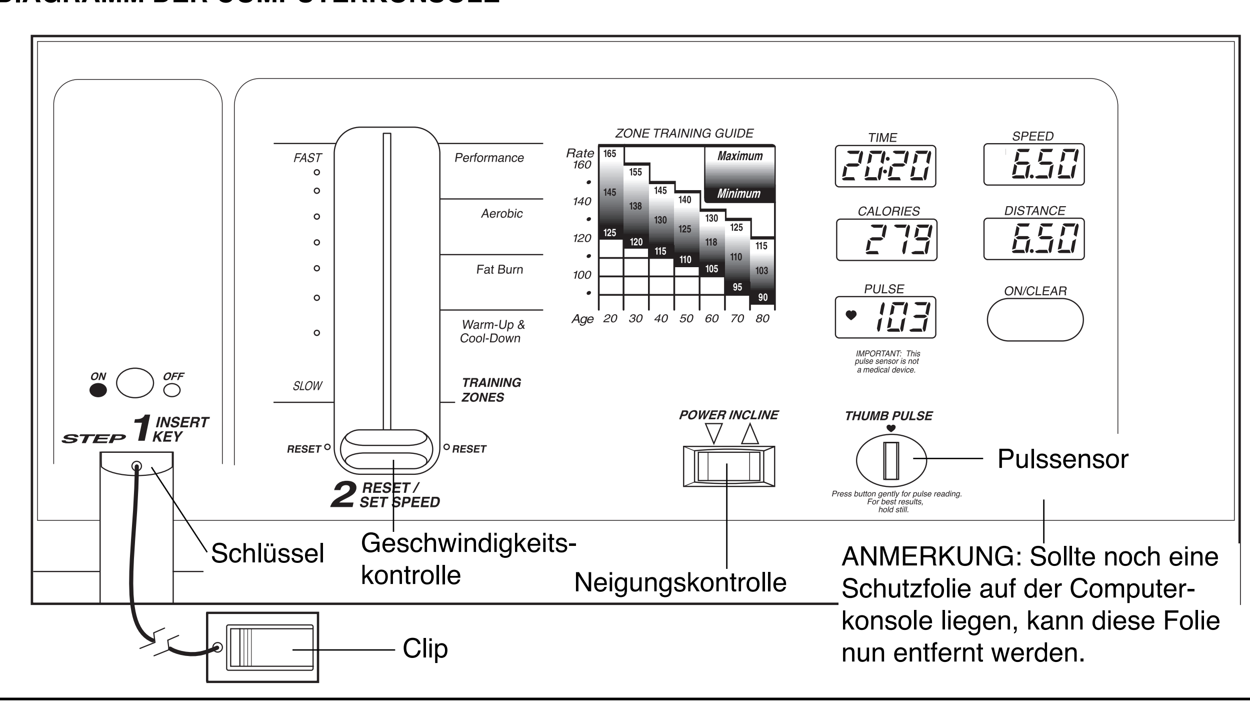
Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere hochentwickelte, elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

Dieses Produkt muß geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. Sollten Sie ein Verlängerungskabel benötigen, verwenden Sie eines, das weniger als 1,5 m lang ist.**



⚠ GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräte-erdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko für Elektroschock führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den Stecker, der mit dem Produkt kommt, nicht. Falls er nicht in die Steck-dose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

DIAGRAMM DER COMPUTERKONSOLE



ANMERKUNG: Sollte noch eine Schutzfolie auf der Computerkonsole liegen, kann diese Folie nun entfernt werden.

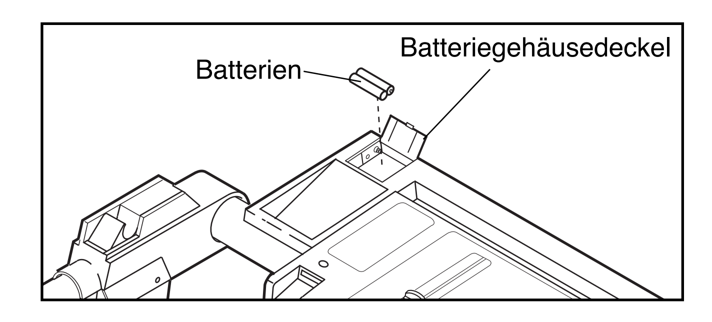
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, sollten Sie die folgenden wichtigen Hinweise lesen.

- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten.**
- **Stecken Sie immer den Clip an (siehe Abbildung oben), wenn Sie das Fitness-Laufband benutzen. Wenn der Schlüssel von der Computerkonsole abgezogen wird, schaltet sich das Gerät von selbst ab.**
- **Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.**
- **Die Trainingszonen, die neben der Geschwindigkeitskontrolle angegeben sind, sollen nur als allgemeine Richtlinien gelten. Siehe Seiten 14 und 15 für weitere Informationen.**
- **Um Elektroschock zu vermeiden, sollten Sie die Computerkonsole trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschraubbare Wasserflasche.**

STUFENWEISE INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS

Bevor Sie den Computer in Betrieb nehmen, vergewissern Sie sich, daß der Stecker ordnungsgemäß eingesteckt worden ist. (Siehe ANSCHLUß auf Seite 7).

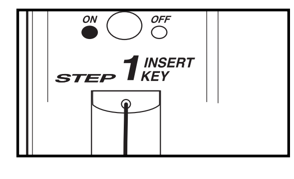
Man braucht für die Computerkonsole **zwei "AA"-Batterien** (nicht beinhaltet). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Um die Batterien einzulegen, öffnen Sie den Batteriegehäusedeckel wie in der Abbildung unten angezeigt. Drücken Sie zwei Batterien in das Batteriegehäuse, wobei die negativen (–) Enden der Batterien die Federn berühren sollen. Schließen Sie den Batteriegehäusedeckel.



Steigen Sie dann auf die Fußschienen des Laufgerätes. Suchen Sie den Clip, der mit dem Schlüssel verbunden ist (siehe Zeichnung oben) und schieben Sie den Clip auf den Gürtel Ihrer Kleidung.

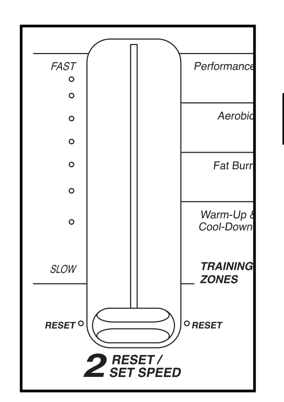
Beachten Sie die nachfolgenden, einfachen Schritte zur Inbetriebnahme des Computers:

1 Stecken Sie den Schlüssen ganz in die Konsole.



Durch Einführen des Schlüssels allein leuchtet die Anzeige nicht auf. Die Anzeige schaltet sich erst ein, wenn man den ON/CLEAR-Knopf drückt oder wenn man das Laufband in Bewegung setzt. Anmerkung: Sollten Sie die Batterien gerade eingelegt haben, dann leuchtet die Anzeige gleich auf.

2 Stellen Sie die Geschwindigkeitskontrolle neu ein und starten Sie das Laufband.



Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf "RESET". **Hinweis: Jedesmal, wenn das Laufband gestoppt wird, muß die Geschwindigkeitskontrolle auf "RESET" gestellt werden, bevor das Laufband wieder in Bewegung gesetzt werden kann.**

Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle nach oben, bis sich das Laufband langsam zu bewegen beginnt.

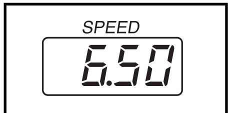
Steigen Sie vorsichtig auf das Laufband und beginnen Sie mit Ihrem Training. Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes je nach Wunsch, indem Sie die Geschwindigkeitskontrolle verschieben. Um das Laufband zu stoppen, steigen Sie auf die Fußschienen und schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf "RESET".

3 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt auf den vier Anzeigen.

- **TIME**

Diese Anzeige gibt die Gesamtzeit an, die Sie trainiert haben. Wenn das Laufband angehalten wird, dann pausiert die Zeit-Anzeige nach einigen Sekunden.

- **SPEED**



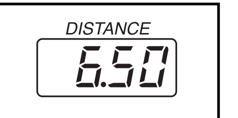
Diese Anzeige gibt die momentane Geschwindigkeit des Laufbandes an.

- **CALORIES**

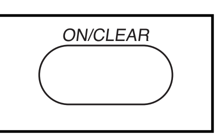


Diese Anzeige gibt die ungefähre Anzahl von verbrannten Kalorien an. Anmerkung: Die genaue Anzahl von verbrannten Kalorien kann sich von der angegebenen Zahl etwas unterscheiden, je nach Geschwindigkeit und Steigung des Laufgerätes.

- **DISTANCE**



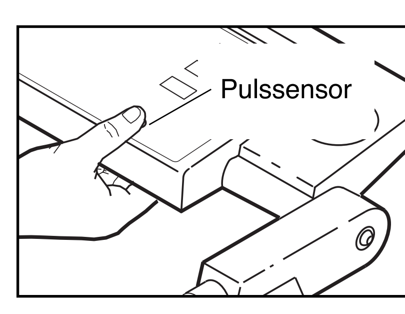
Diese Anzeige gibt die Gesamtdistanz an, die Sie gegangen oder gelaufen sind.

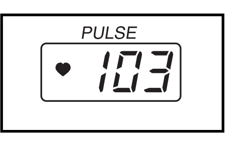


Alle Anzeigen können auf Wunsch durch Drücken des ON/CLEAR-Knopfes neu eingestellt werden.

4 Messen Sie auf Wunsch Ihren Puls.

Um den Pulssensor zu verwenden, stellen Sie sich auf die Fußschienen und geben Sie Ihren Daumen auf den Pulssensor, wie hier angezeigt. Der Pulssensor ist druckaktiviert. Drücken Sie den Pulssensor ganz nach unten. **Drücken Sie jedoch nicht zu sehr, sonst wird die Zirkulation in Ihrem Daumen abgeschnitten und Ihr Puls kann nicht gelesen werden.** Lassen Sie jetzt den Druck Ihres Daumens leicht nach, sodaß das herzförmige Licht in der PULSE-Anzeige **andauernd** aufleuchtet.

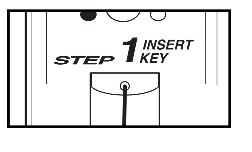




Halten Sie Ihren Daumen in dieser Position. Nach 5 bis 10 Sekunden wird Ihr Puls angezeigt. Lassen Sie Ihren Daumen für weitere 15 Sekunden aufliegen, um eine genauere Messung zu ermöglichen. Sollte Ihr Puls zu hoch oder zu niedrig erscheinen, oder sollte er vielleicht gar nicht angezeigt werden, nehmen Sie Ihren Daumen vom Sensor herunter und warten Sie bis sich die Anzeige neu eingestellt hat. Drücken Sie wieder auf den Sensor nieder, wie zuvor beschrieben.

Vergewissern Sie sich, daß sich Ihr Daumen in der oben angezeigten Stellung befindet und daß Sie den richtigen Druck ausüben. Üben Sie am Sensor bis Sie sich damit gut auskennen. Wenn Sie den Puls messen, müssen Sie unbedingt stillstehen.

5 Wenn Sie mit dem Fitneß-Training fertig sind, stoppen Sie das Laufband und ziehen Sie den Schlüssel ab.



Steigen Sie auf die Fußschienen, stoppen Sie das Laufband und ziehen Sie den Schlüssel aus der Konsole heraus. Verwahren Sie den Schlüssel an einem sicheren Ort.

Hinweis: Nachdem der Schlüssel abgezogen worden ist, bleiben die Anzeigen noch für ca. 4 Minuten an.

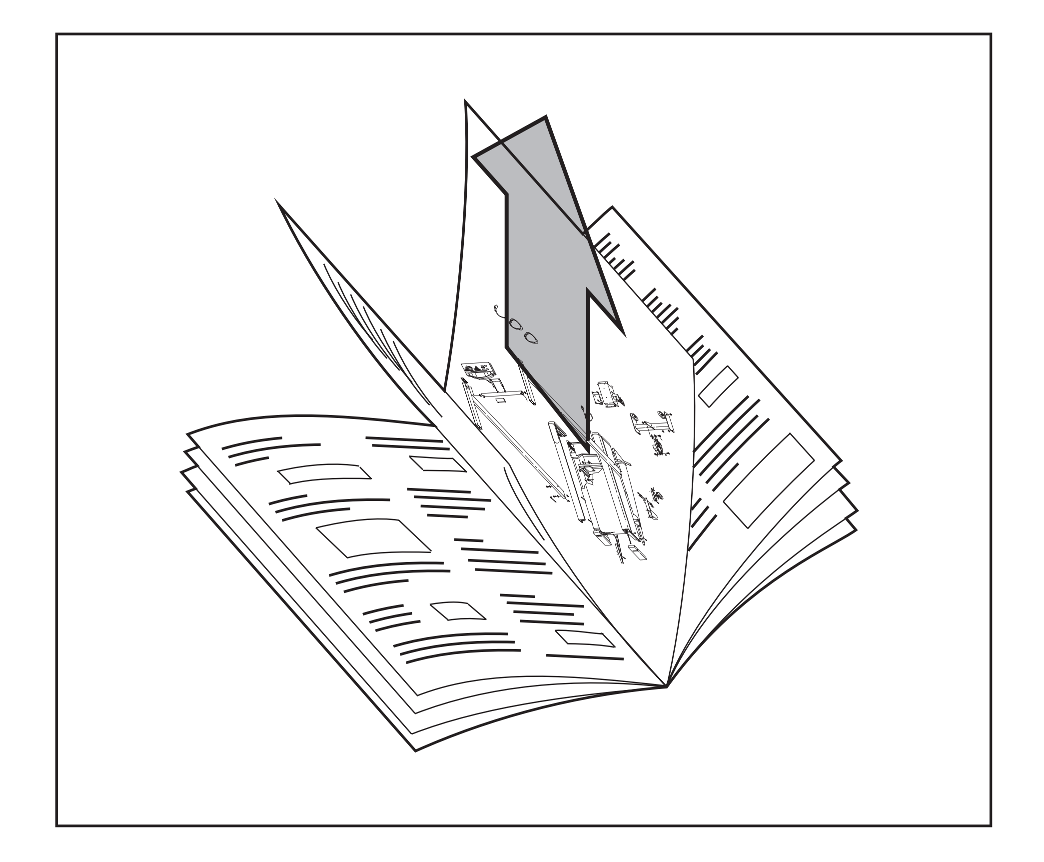
ERSATZTEILELISTE—Modell-Nr. PETL21462

Bestell-Nr.	Stück	Bezeichnung
1	8	Querstangenklammerschraube
2	2	Querstangenbolzen
3	2	Querstangenunterlegscheibe
4*	1	Linke Querstangenklammer
5	2	Schaumstoffgriff
6*	1	Computerkonsole
7	8	Computerschraube
8	2	Drahthalterabdeckung
9	4	Querstangenschraube
10	2	Gehäusemutter
11	1	Hinterer Rollenschutz
12	2	Oberkörperlenker mit Schaumstoffgriff
13	1	Schlüssel/Clip
14	1	Federgehäuse
15	1	Drahthalter für Aufhängestange
16	1	Rahmenabdeckung
17	1	Konsolenquerstange
18	2	Querstangenklammer
19*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator
20	1	Motor
21	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator
22	1	Halter für Wasserflasche
23	1	Teilspannungsmesser
24	1	Geschwindigkeitskontrolle
25	1	Antriebsriemen
26	6	Mutter
27	3	Motorspannfederbolzen
28	1	Motoraufsatzunterlegscheibe
29	5	Sternförmige Unterlegscheibe
30	1	Aufmachbare Kabelklammer
31	2	Aufrechte Unterlegscheibe
32	1	Vordere Haube
33	8	Haubenverankerungsschraube
34	1	Motorspannungsmutter
35	1	Kabelkliphalterklemme
36	8	Gummi-Haubenverankerung
37	1	Verschlußwarnungsaufkleber
38	4	Querstangenschraube (oben)
39	1	Motordrehbolzen
40	3	Neigung/Motordrehmutter
41	1	Erdungskabelschraube
42	1	Neigungsschalter
43	1	Magnet
44	2	Selbstklebender Clip
45	26	Schraube
46	4	Kabelklip
47	1	Motoraufsatzärmel
48	1	Elektronenklammer
49	1	Kontrollplatine
50	1	Startzug
51	1	Rechte Querstangenklammer
52	1	Klammernverschlußstift
53	1	Sicherung
54	1	Justierschraube für vordere Rolle
55	5	Justierunterlegscheibe
56	1	Computerklammerverschlußhebel
57	1	Inbusschlüssel
58	1	Motordrehmutter
59	2	Computerklammerverschlußhebel
60	2	Widerstandszylinder
61	2	Widerstandsärmel
62	2	Sprengring
63	4	Auswuchtscheibe
64	2	Widerlager
65	4	3/8” Flache Unterlegscheibe
66	2	Widerstandsklammer
67	2	Widerstandsbolzen
68	1	Hinatere Haube
69	2	Aufrechter Drehbolzen
70	2	Neigungsbeinbolzen
71	3	Gehäuseklip
72	1	Stöpsel für Aufhängestange
73	8	Basisunterlage
74	4	Rad
75	1	Basis
76	1	Rahmenstöpsel
77	4	Widerstandsklammerbolzen
78	2	Fußschiene
79	1	Behälter für Steckdose
80	1	Drahthalterabdeckung
81	33	Sicherheitsabdeckungsschraube
82	1	Sicherheitsabdeckung
83	1	Warnungskleber f. Elektronisches
84	1	Rahmen
85	1	Basispuffer
86	8	Isolator
87	2	Riemenführung
88	1	Stabilisierplatte
89	2	Aufrechte Drehmutter
90	1	Vorderrolle/Riemenscheibe
91	1	Laufplattform
92	1	Laufband
93	8	Plattformschraube
94	1	Adjustierbolzen für linke, hintere Rolle
95	1	Stabilisierplattenmutter
96	1	Spannungsfeder
97	2	Unterlegscheibe
98	4	Widerstandsklammerunterlegscheibe
99	1	Neigungsweiterführung
100	1	Neigungsmotorschutz
101	2	Schutzfeder
102	1	Rollenspannungsmutter
103	1	Hinterer Rollenplate
104	1	Hintere Rolle
105	1	Stabilisierplattenbolzen
106	1	Neigungsmotor
107	1	Neigungsmotorbolzen
108	1	Motorunterlegscheibe
109	4	Plastik-Abstandsstück
110	8	Isolatorengehäuse
111	1	Stromanschluß mit Clips
112	4	Rollenbolzen
113	1	Adjustierbolzen für rechte, hintere Rolle
114	1	Neigungsbein
115	1	Membranenschalterkabel
116	5	8” Kabelklip
117	1	Erdungskabelmutter
118	1	Sicherungsklammer
119	1	Membranenschalterverlängerungklip
#	1	8” Weißer Draht, 2 x weiblich
#	1	8” Blauer Draht, 2 x weiblich
#	1	14” Weißer Draht, männl./weiblich
#	1	4” Grüne/Gelber Draht, Ringverbindung
#	1	4” Schwarzer Draht, 2 x weiblich
#	1	4” Schwarzer Draht, männl./weibl.
#	1	8” Schwarzer Draht, männl./weibl.
#	1	8” Schwarzer Draht, 2 x weibl.
#	1	Bedienungsanleitung

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.
weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

ENTFERNEN SIE DIE EXPLOSIONS-ZEICHNUNG UND DIE ERSATZTEILELISTE VON DER BEDIENUNGSANLEITUNG

und verwahren Sie beide für späteren Gebrauch.



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILSZEICHNUNG–Modell-Nr. PETL21462

R0597A

